

Утверждаю
Директор МКОУ Кипельская СОШ
Е. В. Пожарницкая



Примерное
десятидневное меню
МКОУ Кипельская средняя общеобразовательная школа
весна - лето

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 150/10	Суп молочный рисовый со сл. маслом № 73	8	9,1	27,9	224	0	0,011	0,3	0	1,1	234,5	0	0,29
	12-18л 200/10													
	Яйцо варёное 1 шт. № 18		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
	Чай со стужённым молоком	200гр № 762	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0	0	0,4	0	0,06
	Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117	0	0,138	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52
	ИТОГО		18,02	13,94	69,04	479,8	0,1	0,177	0,354	82,04	1,1	266,5	80	3,01
обед	7-11л 80	Салат из капусты с яблоками с рас.маслом № 38	1,08	0,18	8,62	40,4	0	0,05	0	24,28	6,25	24,28	44	1,08
	12-18л 100													
	7-11л 250	Щи со сметаной из св.капусты с мясом говядина кат.А № 34	2,275	6,765	12,05	118	0	0,129	0,155	4,66		21,74	219,98	3,12
	12-18л 300													
	7-11л 150/5	Гречка отварная со сл. маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	12-18л 200/10													
	Котлета 90 гр. № 282		18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,0949	0,1502	4,652	2	18,14	203,99	3,031
	Соус томатный красный 60 гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
	7-11л 60	Хлеб пшеничный ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	12-18л 80		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	Кисель плод.ягодн. из конц.200 гр. № 291		0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03
	ИТОГО		43,637	36,209	130,627	1024,6	0,07	0,5149	0,3952	34,737	54,91	106,1	649,95	9,921
	Всего за день		61,677	50,149	199,667	1504,4	0,17	0,6919	0,7492	116,777	56,01	372,6	729,95	12,931

примечание : капуста свежего урожая

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/20	Макаронны запеченные с сыром со сл.маслом № 296	19,23	29,24	59,655	200,39	0	0,039	0,0505	0,89	45,75	55,65	39,25	0,405
12-18л 200/20													
7-11л 80	Салат из говяжьей печени с марин. огурцами №54-1з	4,16	11,2	3,6	132,8	0	0,406	0,134	2,01	54	107	100,3	1,27
12-18л 100													
Чай с лимоном 200гр. № 137				14,97	56,85						0,3		
Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117		0,138	0,054	2,04		19,8	130,8	2,52
ИТОГО		23,39	40,44	78,225	489,59	0	0,445	0,1845	2,9	99,75	162,65	139,55	1,675
7-11л 80	Салат из св. помидор с растит. маслом № 14	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
12-18л 100													
7-11л 250	Суп с макаронами на курин.бульоне № 52	10,02	11,81	20,67	230,9		0,09	0,15	-	15,8	89	-	1,8
12-18л 300													
7-11л 150	Жаркое по домашнему с курицей № 32	16,3	17,9	27,9	335,7		0,24	0,17	-	31,3	35,2	-	3,5
12-18л 200													
Чай с сахаром 200гр. № 136		0	0	9,98	37,9								
7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36
12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1,0	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
ИТОГО		34,538	37,02	111,794	734,3	0	0,39	0,32	17,79	67,52	141,78	32,88	6,14
Всего за день		57,928	77,46	190,019	1223,89	0	0,835	0,5045	20,69	167,27	304,43	172,43	7,815

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 200/5	Суп молочный с макаронными изделиями с сл.маслом № 35	8,25	11,25	25,8	233,8	0	0,05	0,175	0	1,125	132,5	0	0,575
12-18л 300/10													
Пирожки печёные с повидлом какао 200 гр. № 274	100гр. № 451	5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1
Хлеб 60	пшеничный	14,555	16,738	8,66	236,03	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
ИТОГО		4,92	0,84	20,88	117								
		28,005	29,988	115,64	866,53	0	0,216	0,267	2,69	2,725	149,4	116,8	3,285
7-11л 80	Салат из св.помидор с луком на раст.масле № 14	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
12-18л 100													
7-11л 250	Суп рыбный из св.минтая № 43	19,71	0,9	13,83	158,16	0	0,12	0,15	0	8,85	72,9	0	1,02
12-18л 300													
7-11л 150/5	Пюре гороховое со сл.маслом № 161	11,95	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0	0	56,3	0	3,31
12-18л 200/10													
Гуляш 90 № 259		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
Чай с лимоном 200гр. № 137		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
ИТОГО		50,685	34,441	153,477	941,53	0	0,595	0,3305	21	31,02	165,63	171,23	7,185
Всего за день		78,69	64,429	269,117	1808,06	0	0,811	0,5975	23,69	33,745	315,03	288,03	10,47

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
	7-11л 150/5	Каша кукурузная со сливочным маслом № 414	12,107	11,07	48,627	348,1	0,06	0,3107	0,3189	1,1885	2,275	242	325,68	2,054	
	12-18л 200/10		0,12	10,875	0,195	105,6	0,23	0,09	3,4	0	33	318	218	4,2	
	сыр порционный 30 гр. № 29		2,8	2,5	24,66	127,8	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	120,4	90,4	0,12	
	чай с сахаром 200 № 139		8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	3,4	0	33	218	4,2	
	Хлеб пшеничный 60		23,227	25,845	108,282	776,4	0,31	0,6715	3,9589	4,6885	36,575	560	852,08	10,574	
	ИТОГО														
обед	7-11л 80	Салат из св.моркови и чернослива №54-17	0,9	0,1	12,9	56,8	901,5	0,03	0,04	0,71	2,7	24	37	0,8	
	12-18л 100														
	7-11л 250	Рассольник Ленинград со сметаной № 2	0,6	1,86	2,14	28,4	0,46	0	0	0	3,57	35,09	6,99	0,33	
	12-18л 300		7,248	13,075	47,087	209,7	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754	
	7-11л 150	Рис отварной № 315													
	12-18л 200		7,14	7,62	35,28	141,88	0	0,24	0,048	1,02	0	30,24	166,08	1,92	
	Рыба запечёная 90гр № 254		1,285	10,073	5,779	119,58	0,023	0,031	0,033	0,295	0,295	1,795	24,85	28,8	0,32
	Соус сметанный 50 гр. № 224		4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	0	33	218	4,3
	7-11л 60	Хлеб пшеничный	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	0	22	130	2
	12-18л 80	хлеб ржаной	0,44	0,23	31,8	128,4	0	0,0165	0,011	0,165	90,75	9,3	6,5	1,285	
	Компот из св.яблок 200гр. № 348	27,403	39,738	181,356	953,36	902,051	0,695	0,42	6,1375	159,335	205,08	459,87	7,409		
	ИТОГО		49,91	65,583	289,638	1729,76	902,361	1,3665	4,3789	10,826	195,91	765,08	1311,95	17,983	
	Всего за день														

примечание: морковь свежего урожая

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
обед	7-11л 150/20	Манник со сг.молоком № 69	12,166	11,024	42,019	303,769	0,0395	0,216	0,1162	0,9012	0,28	86,53	192,332	1,795	
	12-18л 100/20														
		Масло сливочное порционное 15гр. №41	3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1	
		Чай со стуженым молоком. 200 № 762	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	19,3	130,8	2,52	
		Хлеб пшеничный 40	4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	12,4	90	0,12	
		ИТОГО	22,886	21,464	72,899	511,319	31,3595	0,394	0,3502	93,0412	1,41	236,53	503,132	4,535	
		7-11л 80	Салат из свеклы с курагой и изюмом №54-14	1	3,2	10	73,4	21,8	0,02	0,02	0,24	1,9	28	31	0,9
		12-18л 100													
		7-11л 250	Суп картофельный с горохом и гречками № 99	4,515	5,91	27,21	172,13	0	0,2515	0,1095	1,86	28,75	57,73	173,81	2,355
		12-18л 300													
	7-11л 150	Каша пшеничная рассыпчатая № 126	7,248	13,075	47,087	272	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754	
	12-18л 200														
	Гуляш 90 гр. № 259		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015	
	Кофейный напиток 200гр. № 259		0,83	0,95	16,1	73,05	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71	
	7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04	
	12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
	ИТОГО		36,248	44,663	156,867	1084,41	21,868	0,79	0,62	11,9475	94,42	200,98	674,46	9,734	
	Всего за День		59,134	66,127	229,766	1657,787	53,2275	1,184	0,9702	104,9887	95,83	437,51	1177,592	14,269	

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/5	Каша молочная манная со сл.маслом № 182	9,016	10,905	35,651	271,14	0,058	0,2207	0,2654	0,8335	1,95	201,94	247,82	1,399
12-18л 200/10		3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
сыр порционный 30гр. № 29		2,8	2,5	24,6	127,8	0,15	0,02	0,1	120,4	0,04	1,3	120,4	0,012
Какао 200гр. № 274		6,56	1,12	27,84	156	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2
Хлеб 60	пшеничный	22,276	18,525	606,54	335,4	31,508	2,5407	0,4854	214,6335	2,09	351,94	676,22	5,711
ИТОГО													
7-11л 80	Салат из св. капусты с	11,62	7,08	5,19	69,25	0	0,027	0,036	0,666	40,5	43,2	27,9	0,27
12-18л 100	морковью рас.маслом № 6												
7-11л 250	Суп с рыбными консервами с крупой № 44	8,99	8,837	27,21	166,48	0	0,207	0,1165	2,755	19,75	29,83	121,61	1,635
12-18л 300													
7-11л 150	Макаронные отварные № 291	7,484	7,58	39,764	253,88	0,032	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916
12-18л 200													
Гуляш 90гр. № 259		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
Кисель 200гр. № 291		0	0	24	96	0,03	2	0,013	1,13	18,2	11	13,3	0,07
7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
12-18л 80	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
ИТОГО		35,51	30,017	153,764	789,12	0,062	2,4598	0,3336	9,085	80,2	119,5	373,16	4,906
Всего за день		57,786	48,542	241,855	1395,66	31,57	5,0005	0,819	223,7185	82,29	471,44	1049,38	10,617

примечание: капуста и морковь свежего урожая

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 150/20	Пудинг твор. запеч. с изюмом со сг.молоком № 235	22,882	21,39	21,362	168,477	0,097	0,113	0,462	0,7837	1	299,07	391,11	1,075
	12-18л 200/20													
	яйцо варёное 1 шт. № 18		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
	Чай с лимоном 200 № 137		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
	Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117	0	0,1318	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52
	ИТОГО		32,902	22,23	57,512	405,327	0,197	0,2728	0,516	82,8237	1	331,07	601,91	3,735
обед	7-11л 80	Салат из св. помидор с раст.маслом и луком № 14	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
	12-18л 100													
	7-11л 250	Суп картофельный с крупой и гречками № 80	20,27	21,115	27,149	82,6	0	0,198	0,0815	1,505	15,75	30,35	123,35	1,615
	12-18л 300													
	7-11л 150	Рагу овощное с мясом говядина кат.А № 115	25,63	22,015	41,27	355,2	0	0,35	0,347	8,27	87,5	91,85	354,7	19,948
	12-18л 200													
	Компот из сухофруктов 200 № 508		0,528	1	50,48	201,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36
	12-18л 80	Хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО		54,118	52,19	177,699	975,26	0	0,608	0,4285	27,565	123,67	139,78	510,93	22,403
	Всего за день		81,92	74,42	235,211	1380,587	0,197	0,8808	0,9445	110,3887	124,67	470,85	1112,84	26,138

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 150/20	Гречка со сливочным маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	12-18л 200/20													
	Сосиска отварная 60 № 275		6,6	10,34	0,96	159,6	0	0	0	0	0	21	95,4	1,08
	Кисель из концентрата 200 № 291		0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03
	Хлеб 40 пшеничный		4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	1,24	90	0,12
	ИТОГО		18,716	20,05	67,218	572,48	0,06	0,281	0,21	1,125	1,03	53,64	354,48	3,17
обед	7-11л 80	Салат из моркови с изюмом и рас.маслом № 15	1,26	7,08	19,53	145,09	0	0,07	0,06	0	5,63	50,97	0	0,95
	12-18л 100													
	7-11л 250	Суп с макаронами с курицей № 52	10,02	11,81	20,67	230,9	0	0,09	0,15	0	15,8	89	0	1,8
	12-18л 300													
	7-11л 150	Каша перловая № 158	2,322	4,29	20,05	122,155	0	0,04	0,012	0	0,012	13,26	0	0,606
	12-18л 200	Тефтели 90гр. № 287	18,562	20,086	27,805	90,419	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12
	Соус томатный 60гр. №223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
	Чай с сахаром 200 № 136		1,9	5,6	10	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	7-11л 60	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	12-18л. 80	Хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО		43,742	48,376	132,085	868,72	0,03	0,226	0,332	2,81	69,59	164,17	129,7	5,18
	Всего за день		62,458	68,426	199,303	1441,2	0,09	0,507	0,542	3,935	70,62	217,81	484,18	8,35

примечание: морковь свежего урожая

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	Белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
обед	7-11л 150/20	Творожная запеканка со сгущ.молоком № 155	22,882	21,39	21,362	168,477	0,102	0,1167	0,4887	0,8237	1,045	315,47	413,11	1,115
	12-18л 200/20		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
	кисель 200гр. № 294		5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1
	Пирожок с повидлом печёный №451		8	1,04	34,8	195	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	Хлеб пшеничный 60		36,082	29	131,432	531,55	0,102	2,5167	0,5787	4,2237	1,145	315,77	631,11	6,315
	ИТОГО		19,517	18,492	17,64	319,58	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28
	7-11л 250/5	Борщ со сметаной и мясом говядина кат. А № 62	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
	12-18л 300/10													
	7-11л 80	Салат из св. помидор с раст.маслом, луком № 14	15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,7169
	12-18л 100													
7-11л 90	Окорочек запеченный № 500,2	11,96	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0	0	56,3	0	3,31	
12-18л 100														
7-11л 150/0,005	Пюре гороховое													
12-18л 200/0,01	со сливоч.маслом № 161													
7-11л 60	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	4,92	0,84	20,38	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2	
12-18л 80			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
Коф.напиток со сг.	молоком 200гр. №199	0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6	
ИТОГО		44,091	49,738	161,091	934,08	0,02	1,0838	0,333	19,78	68,9161	227,86	143,18	12,7469	
Всего за день		74,973	72,168	292,523	1634,107	0,122	3,6005	0,9117	24,0037	70,0611	543,63	774,29	19,0619	